Rezept

Spinat-Pancakes mit warmer Tomatensalsa, Falafeln und Sesam-Kokos-Creme

Ein Rezept von Spinat-Pancakes mit warmer Tomatensalsa, Falafeln und Sesam-Kokos-Creme, am 12.10.2024

Zutaten

Falafeln & Creme:

- **½ Bund** glatte Petersilie
- **½** Bio-Limette
- Meersalz
- **2 EL** Olivenöl
- **4 EL** Kichererbsenmehl (oder Couscous, Weizengrieß)
- **1 Dose** Kichererbsen (480 g Abtropfgewicht)
- **4 EL** Tahin
- **1 Prise** Chiliflocken
- **2 EL** Kokos-Joghurtalternative (oder griechischer Joghurt)
- **800 ml** Pflanzenöl zum Frittieren

Pancakes:

- **½ Bund** Koriandergrün
- **600 g** Baby-Blattspinat
- **1 Prise** Chiliflocken
- **1 TL** Backpulver
- **½ Bund** glatte Petersilie
- Meersalz
- **200 g** Mehl
- **2 EL** Öl

Tomatensalsa:

- **4** vollreife Tomaten
- **1** rote Zwiebel
- **½ Bund** Koriandergrün
- **1 TL** Kokosblütenzucker
- **1 Prise** Chiliflocken
- **1** Knoblauchzehe
- **½** Bio-Limette
- **2 EL** Olivenöl
- **1 Prise** gemahlener Kreuzkümmel
- Meersalz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 675 kcal, 36 g F, 21 g EW, 64 g KH

Zubereitung

1. Für Falafeln und Creme Petersilie waschen, trocken schütteln. Blätter abzupfen, fein hacken. Stiele für die Salsa beiseitelegen. Kichererbsen in ein Sieb abgießen, Flüssigkeit (Aquafaba) auffangen. Limette waschen, trocken reiben. Schale abreiben, Saft auspressen. Kichererbsen, 2 EL Aquafaba (Rest aufheben!), Limettenschale und -saft, Tahin, 1 große Prise Salz und Chiliflocken fein pürieren. Paste halbieren. Eine Hälfte mit Olivenöl und Joghurtalternative verrühren, mit Salz und Chili abschmecken, kalt stellen. Zweite Portion für die Falafeln mit gehackter Petersilie und Kichererbsenmehl verrühren (marzipanähnlich - ggf. mehr Mehl nehmen), mit Salz und Chili abschmecken.

2. Für die Pancakes Koriander und Petersilie waschen und trocken schütteln. Blätter abzupfen, Stiele und Blätter jeweils separat fein hacken. Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern, ein Drittel im Kühlschrank beiseitestellen. Übrigen Spinat mit 200 ml Aquafaba, Kräuterstielen, 1 großen Prise Salz und Chiliflocken im Standmixer fein pürieren. In einer Schüssel mit Mehl, Backpulver, gehackten Koriander- und Petersilienblättern verrühren.

3. Für die Salsa Tomaten waschen, von den Stielansätzen befreien und grob würfeln. Knoblauch und Zwiebel schälen und grob hacken. Limette waschen und trocken reiben, Schale abreiben und Saft auspressen. Koriander waschen, trocken schütteln und mit den beiseitegelegten Petersilienstielen fein hacken. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Knoblauch mit Zwiebel kurz darin anschwitzen. Tomaten, Limettenschale und -saft, Zucker, Kreuzkümmel, Chiliflocken und Salz dazugeben. Vom Herd nehmen, Koriandermischung unterrühren.

4. Aus dem Teig acht kleine Pfannkuchen ausbacken. Dafür Öl in einer Pfanne erhitzen. Pro Pancake 1 kleine Schöpfkelle Teig hineingeben und bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 1-2 Min. braten. Im Ofen warm halten. Für die Falafeln Öl in einem kleinen Topf stark erhitzen. Es ist heiß genug, wenn an einem hineingehaltenen Holzkochlöffelstiel Bläschen aufsteigen. Aus der Kichererbsenmasse mit zwei Esslöffeln Bällchen formen und diese im Öl unter Wenden in ca. 3 Min. goldbraun frittieren. Pancakes auf Teller verteilen, Creme daraufgeben. Spinat und Tomatensalsa darauf verteilen. Mit Falafeln abschließen.